



Programme des randonnées

CLUB ARCACHONNAIS
de la RETRAITE SPORTIVE



fin d'année 2024

Date	Jour	DESIGNATION	Lieu de rendez-vous (14h30 sauf si restaurant)	Contact détail page suivante	Notes
09/09/2024	Lundi	Chapelle Forestière	Allée de la Chapelle Le Pyla avant l'EHPAD	CC/PL	
11/09/2024	Mercredi	Cap Ferret (restau fiche émise)	Jetée Thiers au départ des UBA	CC/PL	RDV 8h45
16/09/2024	Lundi	Le Teich Sentier littoral	Parking devant le parc Ornithologique, rue du port, Le Teich	CC/PL	
18/09/2024	Mercredi	Péreire Allées cavalières	Av du Parc Pereire, coté resto du Cap Pereire plage d'Arcachon	ACC/NB	
23/09/2024	Lundi	Lamothe (plusieurs possibilités)	Relais nature Av de Lamothe, le Teich sur D 650	CC/NB	
25/09/2024	Mercredi	Port Maguide	Intersection Route des Lacs D 305, chemin de Maguide Biscarosse	ACC/PL	
30/09/2024	Lundi	Port Barcarès (ou Biganos- LesTuiles)	Parking du Port de Biganos, animé par Alain Catet	AC	
02/10/2024	Mercredi	Port Barcarès (ou les Miquelots)	Parking Intermarché, bd des Miquelots La Teste	AC	
07/10/2024	Lundi	La Hume	Intersection av de la plage/ quai du port de la Hume	CC/NB	
09/10/2024	Mercredi	Chêne33	Chemin de la Palue à la hauteur de Chênes 33	CC/PL	
14/10/2024	Lundi	Lacanau de Mios (restau fiche à émettre)	Parking à gauche à l'entrée de Lacanau de Mios	FF/PL	RDV 9h30
16/10/2024	Mercredi	Digue des Bordes	Parking au bout av. des ostréiculteurs, la Teste	ACC/PL	
21/10/2024	Lundi	Vacances			
23/10/2024	Mercredi	scolaires			
28/10/2024	Lundi	de			
30/10/2024	Mercredi	Toussaint			
04/11/2024	Lundi	Péreire vers Pyla par la plage	Av du Parc Pereire, coté resto du Cap Pereire plage d'Arcachon	FF/NB	
06/11/2024	Mercredi	Sanguinet	Un seul départ, 2 trajets parking en impasse près de la passerelle	CC/PL	
11/11/2024	Lundi	Férial Pas de marche			
13/11/2024	Mercredi	Petit Nice	Plage du Petit Nice, route de Biscarosse au bout du parking à gauche	ACC/PL	
18/11/2024	Lundi	Chemin du Loup (Restau avant avec Petite Marche)	Parking de la Feria à Gujan (lac de la Madeleine)	FF/NB	
20/11/2024	Mercredi	CAMICAS Vers Abatilles	Parking dans le bois près du rond-point de CAMICAS	ACC/PL	
25/11/2024	Lundi	Cazaux P1	Plage de Cazaux Laouga, P1 route du Lac Attention: pas P7	FF/NB	
27/11/2024	Mercredi	AG du CARS Pas de marche			
02/12/2024	Lundi	Cabane à Pinpin	Parking, Intersection av Général Leclerc / av Ovide Rousset la Teste	FF/PL	
04/12/2024	Mercredi	La Torchère	A partir du cercle de voile du Pilat, prendre le bl Louis Lignon chemin à droite 500 mètres après les virages	CC/PL	
09/12/2024	Lundi	La Hume	Intersection av de la plage/ quai du port de la Hume	ACC/PL	
11/12/2024	Mercredi	Ville d'hiver	Place des Palmiers	CC/PL	
16/12/2024	Lundi	Salles (restau après avec Petite Marche, fiche à émettre)	Parking Carrefour au Pont de l'Eyre	ACC/PL	RDV 9h30
18/12/2024	Mercredi	Camping d'Arcachon Tour du Golf	Av de la Galaxie devant le Camping d'Arcachon	CC/PL	

INFORMATIONS PRATIQUES

Dans la mesure du possible (trajet, présence des animateurs), 2 parcours sont proposés:

Niveau 1: 10 à 13 km Niveau 2: 7 à 10 km

Ne pas oublier:

Porter des chaussures de marche

Disposer d'un vêtement de pluie

Avoir avec soi de quoi boire et se sustenter (barres céréales, fruits secs, ...)

Avoir avec soi sa carte vitale et sa licence FFRS

Une trousse individuelle de premiers secours est recommandée (avec tire-tiques entre Mai et Octobre)

En cas d'intempéries, la marche peut être annulée .

Si possible, un courriel sera envoyé la veille ou dans la matinée

Coordonnées des animateurs

Nom	Initiales	N° Portable	Courriel
Alain CATET	AC	06 73 47 32 39	catet.alain@orange.fr
Catherine CHAMBAUD	CC	06 23 19 02 12	catherinechambaud@hotmail.com
Armelle COUTURE-CAUSSARIEU	ACC	06 33 84 35 29	armelle.cc.14@orange.fr
Bernard DUBOIS	BD	06 74 60 08 42	dubois.bernard@wanadoo.fr
Françoise FITOUSSI	FF	06 81 21 30 52	francoise.fitoussi@orange.fr
Nadine DUBOIS	NB	06 19 70 48 28	nadinelozane33@orange.fr)
Pierre LOMBARD	PL	06 85 70 44 69	pilombard@wanadoo.fr